

---

# Des pratiques corporelles de bien être : une proposition pour donner plus de place au corps à l'école !

Annie Sébire\*<sup>†1</sup> and Corinne Pierotti\*<sup>‡1</sup>

<sup>1</sup>Ministère de l'éducation nationale – Ministère de l'Education Nationale, académie de PARIS –  
Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et de la vie associative 110 rue de Grenelle 75357  
Paris SP 07 Tél. : 01.55.55.10.10, France

## Résumé

Des élèves plus disponibles, plus confiants, plus autonomes !  
Des enseignants moins débordés, moins tendus, moins fatigués !

Des équipes plus sereines, plus solidaires !

Des apprentissages facilités, plaisants, apaisants !

Le bien être est essentiel à la réussite scolaire et éducative, à la qualité des apprentissages et au mieux vivre tous ensemble !

Le corps est une composante de ce bien-être... une composante trop souvent ignorée.

C'est en osant passer du discours aux actes, en formant, et en expérimentant sur le terrain que nous avons élaboré des propositions concrètes, accessibles à tous. Sept familles soutiennent notre approche: concentration, relaxation, respiration, visualisation, gymnastique lente, gymnastique non volontaire et massage.

C'est en réconciliant apprentissage et épanouissement personnel, en inscrivant ces activités dans le quotidien des classes, que nous développons, dès le plus jeune âge, des habitudes et constituons un répertoire personnel d'exercices pour toute une vie.

Pratiques corporelles de bien être, un vecteur pour donner du corps à l'école...

*Pour aller plus loin : Ouvrage coordonné par Annie Sébire et Corinne Pierotti " Pratiques corporelles de bien être, mieux apprendre à l'école, mieux gérer sa classe ", Edition Revue EPS 2013*

**Mots-Clés:** corps, pratique physique, santé physique, mentale et sociale, bien être, climat scolaire, pédagogie active, gestion de classe

---

\*Intervenant

<sup>†</sup>Auteur correspondant: annie.sebire@ac-paris.fr

<sup>‡</sup>Auteur correspondant: corinne.pierotti@ac-paris.fr